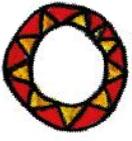
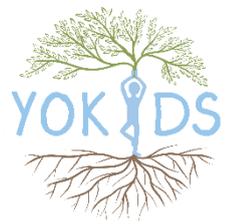


## Du bist der Clownassistent Fantasiereise

Setze oder lege dich bequem hin. Atme noch einmal tief durch die Nase ein, so dass sich dein Bauch hebt und wieder aus, dass er sich senkt. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen, dann wirst du nicht so schnell abgelenkt und kannst dich auf die Fantasiereise konzentrieren.

Nun stell dir vor, du gehst in den Zirkus. Das Zelt ist riesengroß und es ist sehr warm da drin. Die Manege ist hell beleuchtet. Auf ein Mal kommt der Clown und setzt sich neben dich hin. Er zeigt dir einen lustigen Trick und du lachst und fragst dich, wie er dich so täuschen konnte. Dinge, die der Clown in der Hand hält, verschwinden wie von Zauberhand. Aber du weißt, dass das nur ein Trick ist. Der Clown fragt dich, ob du nicht Lust hättest hinter die Manege zu gehen und mit ihm einen kleinen Trick zu üben, den du dann während der Aufführung vorstellen darfst. Natürlich lässt du dir diese Chance nicht entgehen. Du freust dich, einmal richtig beim Zirkus mitmachen zu können. Der Clown ist so lustig, dass deine Mundwinkel die ganze Zeit oben sind. Du lachst durchgehend und der Clown zeigt dir den Trick. Du denkst, wie einfach das doch ist und übst. Doch jedes Mal sieht man, wie du den Gegenstand verschwinden lässt. Der Clown zeigt dir noch einmal, wie du es machen musst, damit niemand es sieht. Und tatsächlich gelingt es dir. Der Clown ist begeistert, wie schnell du lernst. Du übst noch ein paar Mal, damit du dir auch wirklich sicher bist. Dann gibt dir der Clown ein Zeichen, dass du jetzt an der Reihe bist. Gemeinsam mit ihm bist du in der Manege, die Lichter sind auf dich gerichtet, das Publikum klatscht. Du bist sehr aufgeregt. Aber es gibt keine Zeit, jetzt einen Rückzieher zu machen. Du stellst deinen Trick vor. Der Clown





wiederholt, dass du es soeben gelernt hast und ist stolz auf dich, wie talentiert du bist. Das Publikum ist begeistert und jubelt dir zu. Und schon bist du auch wieder hinter der Manege bei den anderen Artisten. Jetzt sind die Feuerspucker an der Reihe und der Clown bringt dich zurück auf deinen Platz. Er gibt dir noch einen Zettel in die Hand. Erst als du sitzt, liest du, was darauf steht: Du kannst alles schaffen, was du dir vornimmst. Danke, dass du heute dabei warst. Dein Clown.

Du bist überrascht und freust dich über diese kurze Nachricht. Im nächsten Moment fragst du dich, ob du tatsächlich unten auf der Manege soeben einen Trick aufgeführt hast oder ob du nur geträumt hast. Es fühlte sich so echt an. Kurze Zeit später ist die Vorstellung zu Ende und du gehst überaus glücklich nach Hause. Du schaust noch ein Mal auf den Zettel. Ja, ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme, denkst du.

*(Gong)*

Atme jetzt wieder tief in den Bauch ein und wieder aus. Bewege langsam die Hände und die Füße. Recke und strecke dich. Öffne die Augen und nimm den Raum wieder wahr.

*(In die Vorlage können die Kinder den Satz schreiben: Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme. Anschließend können sie das Bild ausmalen.)*

